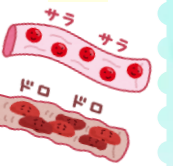


ゴースト血管



毛細血管は、様々な血管の中でも細胞が生命活動を営むために重要な血管です。すべての細胞の0.03ミリ以内には毛細血管があり、細胞の活動を維持しています。しかし、老化、脂肪や糖分の多い食生活や不規則な生活、ストレスなどの刺激が繰り返されると、**毛細血管が傷つき**、血液の流れの悪い「ゴースト血管」となってしまいます。毛細血管の健康が、細胞、身体の若さにつながっています。

◆毛細血管とは？

人体のすべての血管の長さを合計すると約5万キロメートルで地球を10周半する長さに相当しますが、そのうち**99%が直径10分の1ミリ（毛髪の10分の1）程度の極細の毛細血管**です。

この毛細血管を流れる血流は、微小循環と呼ばれ、全身の細胞へ必要な酸素や栄養素を届けたり、不要な二酸化炭素や老廃物を回収したりしています。全身の一つ一つの細胞に血液が行き渡ることによって正常な生命活動を営むことが出来ているのです。

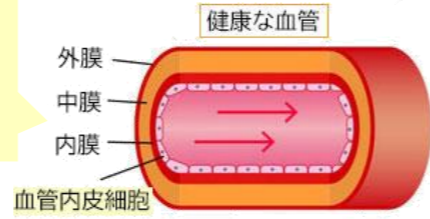
◆ゴースト血管とは？

顕微鏡で観察すると、毛細血管はあるのに血液が流れていない状態や短くなった毛細血管が見られることがあります。これが「ゴースト血管」です。（オリーブ健康館で毛細血管の顕微鏡チェックできます！）

そして血流の滞りが続くと、毛細血管は使われなくなってしまう、やがて「ゴースト血管」は消滅していきまします。毛細血管が減少する原因の一つは加齢です。50歳頃から一気に少なくなると言われています。しかし、最近では若い方にもゴースト血管が見られ、年齢だけでなく、様々な生活習慣が影響していることがわかります。

◆血管をチェック

食生活などの生活習慣から、血管の健康度を推測することが出来ます。下の表にある「血管の健康度チェック」で該当する数が多いほど、「ゴースト血管リスク度」が高くなります。



みなさん、NO（一酸化窒素）って知っていますか？

NO（エヌオー）は、血管の筋肉を緩めて血圧をコントロールしたり、血管に付いた傷の修復を担っている物質で、私が発見しました。

ルイス・イグナロ博士
1998年「NO」の働きを発見したことで、ノーベル医学・生理学賞を受賞！

血管の内側の壁は、血管内皮細胞という薄い細胞の膜に覆われています。血管が原因の病気の多くは、「血管内皮細胞」が傷つくことで引き起こされます。血管内皮細胞が傷つくと、NOの分泌がすくなくなり、ますます血管内皮細胞の障害が進むという悪循環に陥ってしまいます。

どうやったら、NOを増やせるの？



- ①下半身、特にふくらはぎを鍛えよう！第二の心臓とも呼ばれるポンプ力があります。
- ②体を温めよう！体が温まると血管が広がりやすくNO力UPにも◎
- ③質の良い睡眠！寝ている間に血管は修復されています。



丹参

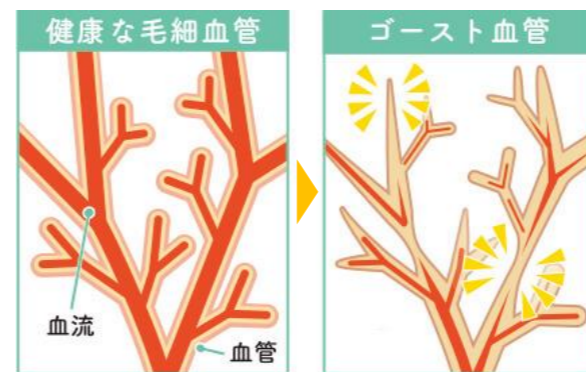
活血、調経、消腫等を目的として婦人病や循環器病等に使われてきた「丹参」。その他に肝臓病や糖尿病合併症などにも有効と報告されています。また最近、丹参を含む「冠元顆粒」に血管の一酸化窒素を増やし、血管の状況を改善する働きがあるという結果も発表されました。冠元顆粒を投与した場合、**一酸化窒素合成酵素を作る遺伝子の増加・一酸化窒素合成酵素の量が増える・一酸化窒素の増加・血流の改善**という作用があります。（京都大学家森研究グループの研究レポートより）

血管の健康度チェック

- 脂っこいものが大好きで、油物を中心に食べる
 - 濃い味付けが好み
 - 外食と加工食品が多い
 - 甘いものが大好き
 - ストレスが多く、いつも気持ちが急いでいる
 - 心底から楽しめる趣味がない
 - タバコを吸っている
 - 睡眠時間が短く、寝不足だ
 - 睡眠時無呼吸症候群がある
 - 運動はしないし、いつも車で移動する
 - 血圧が高め
 - コレステロール値が高め
 - 太っている
- ※該当する項目が多いほど、血管の状態は良くない



(写真協力/あっと株式会社 血管美人)



ゴースト血管は先端が消えかかったり血流が滞る

ゴースト血管と体の変化

- 手の甲や腕に、以前より血管が浮き出てきた。
- 爪が白っぽい。筋が入る。凸凹ができる。
- あざなどができやすく、治りにくい。
- 眠れない、眠りが浅い、目覚めが悪い。
- 肌の乾燥、くすみ、しわが増えた。
- 体がだるい、疲れやすい。
- 薄毛、白髪が気になる。
- やる気が出ない。イライラ、不安感。
- 目が乾きやすい。目のかすみや目やになどが出る。
- 物忘れが増えた。
- 口が乾きやすい。飲み込みにくい。